Rok V. Nr. 10.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ" we LWOWIE

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA PLAC KAPITULNY L. 7.
Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół" l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

PAŹDZIERNIK 1885

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:	
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Gimnastyka u dzieci

napisał

Dr. Z. Kniaziołucki.

Tak samo jak gimnastyka u osób dorosłych musi być podzieloną na gimnastykę hygieniczną, pomagającą do rozwoju zdrowego organizmu i na gimnastykę ortopedyczną, służąca do naprawy pewnych fizycznych czy to wrodzonych czy nabytych zboczeń, tak samo możemy traktować i gimnastykę u dzieci. Jeżeli gdzie to w organizmie rozwijającym się, dorastającym, w organizmie, w którym już sama natura tyle zdziałać jest w stanie, możemy tak pod jednym, jak i pod drugim względem szczególnych oczekiwać rezultatów. Wszak tu chodzi tylko o pomaganie naturze, o nadawanie fizycznemu rozwojowi dziecka, pewnego potrzebnego kierunku, o pędzenie, że się tak wyrażę krwi i soków tam, gdzie one są najpotrzebniejsze lub o równorzędne rozdzielanie ich po organizmie. Skoro n. p. dziecko przez większe natężenie w szkole prawego ramienia i przez pochylanie się na bok lewy przy pisaniu, szyciu i t. p., wykształci sobie głównie prawą połowę ciała lub co gorsza, nabędzie pewnego zboczenia kręgosłupa tak zwaną skoliozę habitualną, to jasne przecież, że przez nieco większe ćwiczenie lewego ramienia i całej lewej połowy ciała możemy powoli rozwinąć także i w tej części odpowiednią siłę mięśni i kości a tem samem zboczeniu tworzącemu się zapobiec albo już istniejące usunąć. Ale pocóż czekać tak długo, aż dopiero podobne zboczenia, które osobliwie u słabszych w ogólności dziewcząt, tak często się zdarzają, rozwiną się w całej pełni, po co naprawiać to, czego powstaniu zapobiec możemy przez równorzędne ćwiczenia całego ciała i wszystkich mięśni.

Spotykamy się bardzo często z niesłusznem zupełnie zdaniem, że dzieci mogą i powinny gimnastykować dopiero od ósmego albo od dziesiątego roku życia począwszy. Jeżeli przez gimnastykę rozumieć będziemy ewolucje akrobatyczne i inne trudne do wykonania ćwiczenia, to zdanie to jest, ale tylko wówczas racjonalne i słuszne. Podobnych ćwiczeń nie możemy żadną miarą od małych dzieci wymagać a nieracjonalną jest rzeczą u starszych i prawdziwa gimnastyka niema tego celu. Natomiast mogą już od czwartego roku życia i powinny tak chłopcy jak dziewczęta, brać udział w pewnych ćwiczeniach gimnastycznych, które jednakże z początku więcej charakteru wzajemnych zabaw posiadać winny n. p. marsze miarowe i ćwiczenia wolne kończyn i tułowia. Chodzi tylko o zachowanie i w tych ćwiczeniach pewnego porządku a to już wystarcza, aby niewinne prawidłowe zresztą ruchy za gimnastykę uważać. Od szóstego roku życia, mogą już dzieci wiele właściwych ćwiczeń wykonywać z korzyścią dla rozwoju swego ciała, tylko rozumie się zawsze, pod okiem nauczyciela gimnastycznego albo lekarza, któryby uwzględniając ich słabe siły kazał im natężające ćwiczenia opuszczać, umiał wczas przestać, aby zbytnio nie zmęczyć pochopnych, do takich ćwiczeń dzieciaków. Kierownik zakładu lub lekarz, zwraca przytem pilną uwagę, na sposób wy-

konywania okazywanych ruchów, przez co równocześnie pewien rodzaj gimnastyki umysłu powstaje, ponieważ należyte wykonanie tych ćwiczeń, przestrzeganie porządku, dokładność i tempo, wymaga pewnego zastanowienia się, chęci i posłuszeństwa, co rozumie się, tylko dobrze na wychowanie moralne i umysłowe dziecka wpłynąć może. Bardzo prędko uczy się dziecko pewnych postaw i ruchów a pozbywa się w ten sposób nadzwyczaj wcześnie, tej wrodzonej niezgrabności i nieradności ciała, która niektórych ludzi całe życie cechuje. Wnet nabywa dziecko pewną siłę panowania i władzy nad swymi mięśniami, co ma nadzwyczajną wartość dla dziecka tak pod względem miarkowania swych zazwyczaj nieporządnych ruchów, jak ze względu na większą łatwość unikania niebezpieczeństwa z upadków tak częstych w tym wieku, a tak łatwych do usunięcia, przy pewnej wprawie i sile mięśni i członków.

Ponieważ rozwój fizyczny dziecka, tak znacznie (można powiedzieć jedynie) wpływa na stopień zręczności, wytrwałości i siły dziecka a tem samem mniej więcej do pewnego wieku jest przywiązany, byłoby przeto nierozsądnem, chcieć używać w różnym wieku jednych i tych samych ćwiczeń gimnastycznych. To samo tyczy się różnicy indywidualnej dzieci, w tym samym wieku będących, jakoteż płci. Jeden chłopiec jest z natury silniejszy jak drugi i rozwija się lepiej i chociaż tyle samo lat liczy, może być znacznie silniejszym, a tem samym i więcej natężające ćwiczenie wykonywać niż jego towarzysz, lub dziewczynka tego samego wieku. Dr. Seeger*) poleca, aby dziewczęta pewnych ćwiczeń, w których trzeba zanadto kończyny dolne od siebie rozsuwać albo które w ogólności są więcej niebezpieczne, lub mniej dla dziewcząt przyzwoite, nigdy nie wykonywały. W ćwiczeniach, przy których przez zbyt wczesne puszczenie rąk z przyrządu gimnastycznego, mógłby z niebezpieczeństwem połączony upadek nastąpić, nie powinny zbyt małe dzieci albo wcale brać udziału albo tylko przy pomocy nauczyciela, który przytrzymując rękę dziecka zapobiega niebezpieczeństwu.

Co się tyczy długości trwania ćwiczeń, ilości tychże i jakości trzeba się trzymać starego zdania Hippokratesa, trzeba wymagać bardzo mało i postępywać dopiero wtedy, gdy to mało dobrze bywa znoszone, jednem słowem, wymagać od ciała tylko tyle, ile ono zdziałać jest w stanie, a nie dążyć do tego, aby ze wszystkich porobić akrobatów lub atletów. Dwie lub trzy lekcje w tygodniu dłuższe, wystarczają zupełnie, przytem jednakże mogą niektóre lżejsze ćwiczenia kończyn i tułowia, także pomiędzy jedną a drugą lekcją w domu, choćby codziennie przez krótki czas bez niebezpieczeństwa być wykonywane.

Nauczyciel gimnastyki fachowy w tym kierunku, powinien baczną na to zwracać uwagę, aby każdą lekcję od najlżejszych ćwiczeń rozpoczynać, potem do trudniejszych przechodzić, a ku końcowi znowu lżejsze polecać. Gimnastyka wojskowa, osobliwie pewny, miarowy krok podług liczenia, jest dla postawy całego ciała jak i dla wykształcenia sobie pewnego, silnego chodu, nadzwyczajnie ważnem ćwiczeniem i powinien niemal przy każdej lekcji, choćby kilkakrotnie niby dla odpoczynku być powtarzany. Dość już przypatrzyć się, co taka gimnastyka w krótkim przeciągu czasu z niezgrabnych i nieudolnych chłopów zaciągniętych do wojska, którzy w dodatku wszyscy 20 rok życia już przekroczyli zrobić jest w stanie. Po kilku miesiącach już, nabiera każdy z nich pewnej elegancji w trzymaniu się, chodzie i ruchach, coraz mniej się męczy i zyskuje niemal z dniem każdym wiecej siły, przez co jest w stanie podołać nadzwyczajnie uciążliwym marszom w pełnym rynsztunku, którym żaden niewćwiczony nie podoła. Nieraz z pierwszego wejrzenia można poznać byłego żołnierza, który osobliwie między chłopami, którzy w wojsku niesłużyli, zawsze wyjątkowo się prezentuje.

Pomyślmy o ile łatwiej można u chłopców w inteligentnych wychowanych domach przy przykładzie, jakie od otoczenia mają i przy ich młodym wieku, wyrobić to samo za pomocą rozumnej i systematycznej gimnastyki, nadać im elegancję ruchów i chodu, piękną postawę i odpowiednią dla przyszłych obywateli kraju siłę. Ładna postawa, piękny miarowy chód, spokojne ruchy, to paszport doskonały w świecie, który niejedną trudność w życiu zwalczyć potrafi, której ani starania ani prośby pokonać nie mogą.

Jeżeli się do gimnastyki dziewcząt zwrócimy, potrzebujemy tylko przypomnieć jak wielki wpływ wywiera rozwój mięśni na wzrost i siłę kości, jak łatwo przeto gimnastyka, czyniąc obu tym celom zadość, może ze słabego dziewczęcia, zdrową na przyszłość wykształcić kobietę i zapobiec tylu nieszczęściom i tylu przypadkom śmierci, jakim kobiety o złej budowie ciała (o źle rozwiniętej miednicy) przy wydawaniu na świat dzieci ulegają, wszczepiając w nie zarazem dziedzicznie słabą swą konstytucję, na trudną i ciężką drogę życia.

Rzeczą nauczyciela gimnastyki, jego specjalnych studjów i doświadczenia, jest podzielić sobie ćwiczenia gimnastyczne na pewne działy, z których jeden miałby być stosowny dla dzieci, od czwartego do siódmego roku życia (u dzieci tych mojem zdaniem powinny być wciągnięte oprócz marszów tylko łatwe ćwiczenia kończyn i tułowia). Dział drugi powinien obejmować dzieci, od 6-go do 8-go roku życia włącznie, a trzeci od 8-go do 12-go roku. Od ćwiczeń karkołomnych wykluczyć w tym podziale dziewczęta, a w ten sposób łatwo już potem będzie indywidualizować, n. p. można starsze dziecko gorzej rozwinięte pomiędzy 9 – 12 rokiem się znajdujące, włączyć do 2 albo silniejsze przenieść z 2-go do 3-go.

Ale jakże można narażać małe, nierozumne stworzenia na niebezpieczeństwo, gdy je na każdym kroku najstaranniej pielęgnować potrzeba, odpowie grzesząca zbytnią troskliwością matka. Kto takie wygłasza zdanie, ten nie badał natury dziecięcia, ani mu się nie przypatrzył. Ono bowiem z natury ruchliwsze jak każdy dorosły, a ruchliwość wywołana potrzebą organizmu dziecka, wskazuje, że dla ustroju dziecku nie tylko nieszkodliwą, ale bardzo użyteczną musi być gimnastyka, mająca na celu ruch. Różnicę między ciągłą ruchliwością dziecka a gimnastyką sta-

*) Dz. Seeger. Diätetische und ärztliche Zimmergimnastik. Wien 1878.

nowi ta okoliczność, że podczas gdy pierwsza nie ma wytkniętego celu, druga zawsze baczy na fizyczny rozwój części składowych organów i całego ustroju. Dalej gimnastyka zmusza do posłuszeństwa, uwagi, wykonywania z rozmysłem a więc kształci dziecię, a co najważniejsze hartuje ciało i przez to nadaje ustrojowi owej tęgości, która w walce ciała z chorobą wyrokuje o zwycięstwie. Nie godzi się jednak pominąć milczeniem wpływu gimnastyki na charakter, który z pewnością przynajmniej w wielkiej części zawisł od stanu ustroju a tenże charakter znowu decyduje o przyszłości dziecka i męża i zapewnia szczęście w życiu.

A którejże matce lub ojcu, obojętna przyszłość dziecka.

Kończąc te krótkie uwagi, muszę jeszcze raz w gorących wyrazach polecić ćwiczenia gimnastyczne dla dzieci i mogę zapewnić rodziców, którym to trafi do przekonania, że kiedyś gdy się ich chorowito blade i szczupłe dzieci na dzielnych młodzieńców i na tęgie kobiety rozwiną, nie będą oni sobie mogli być dosyć wdzięczni za zaufanie, jakie w te słowa położyli. Daj Boże, aby liczba ich była jak największą a cały kraj i cały naród zyskać tylko na tem może.

Rzecz o pielęgnowaniu zdrowia i ćwiczeniu ciała w naszych czasach

napisał

Dr. F. A. Schmidt

przełożył

Roman Palmstein.

Znane słowo, które nasz Nestor Jahn w swojej „Deutsche Turnkunst“ (rozdz. IV. 1) wypowiedział: „Każdy zakład gimnastyczny jest miejscem ćwiczeń sił cielesnych, szkołą męskiej gotowości do zapasów, areną rycerskości, instytucją pomocniczą wychowania, miejscem pielęgnowania zdrowia i publicznem dobrodziejstwem“ — słowa te zdawały mi się zawsze najpiękniej, najtreściwiej a zarazem najdokładniej wyrażać to, co kiedykolwiek o celu i znaczeniu gimnastyki powiedziano. Oczywistą jest rzeczą, że w rozmaitych czasach stosownie do panujących wyobrażeń tę lub ową stronę gimnastyki na pierwszy plan wysuwano. Jeżeli w latach, kiedy szło o obronę praw i wolności Niemców przeciw obcej przemocy, powiększenie siły odporu, popularnemi czyniła miejsca ćwiczeń gimnastycznych i ożywiało je — jeżeli w czasach, gdy przez Spiessa szkolna gimnastyka w Niemczech coraz bardziej torowała sobie drogę, główny nacisk na wychowawczy wzgląd gimnastyki i wykształcenie ciała kładziono; to dziś odpowiednio do głównego prądu czasu, gdy się chce dla gimnastyki zdobyć szersze pole, wysuwa się naprzód bardziej te względy, które Jahn powyżej określił słowami: „pielęgnowanie zdrowia i dobrodziejstwo publiczne“. Wszelako dzieje się to nie bez oporu. Nieraz w ostatnich czasach przyganiano mocno w kołach pedagogicznych, traktowania ze zbyt wyłącznego stanowiska ochrony zdrowia wszystkich zagadnień szkolnej gimnastyki dotyczących, jakoteż sprawy rozszerzenia jej, za pomocą gier, wycieczek itp.

Zarzut ten, jak mnie się zdaje, jest nieuzasadniony. Wszak wychowawczej i estetycznej wartości gimnastyce wcale się nie odmawia i zgoła nie można się dopatrzeć uszczerbku rzekomo dla wartości tej wypływającego z domagania się energiczniejszych i rozleglejszych ćwiczeń gimnastycznych ze stanowiska pielęgnowania zdrowia.

Wszak nie potrzeba tego dopiero dowodzić, że stopniowa, metodyczna nauka gimnastyki, wszystkim tym względom zadość uczyni zdoła.

Zresztą wadliwość nauki gimnastyki po szkołach pod względem czasu, miejsca i oceniania jej jest faktem tak jawnym, że wszelkie usiłowanie, zmierzające do wyznaczenia ćwiczeniom ciała w planie nauki szkolnej, szerszego zakresu i nadania im poczestniejszego stanowiska, wypisujące na swych sztandarach pielęgnowanie zarówno ciała jak i duszy, powinnoby wszystkie koła gimnastyczne zjednoczyć do wspólnego działania.

Niech mi tedy wolno będzie zastanowić się nad pytaniem, czy dzisiaj bardziej niż kiedyindziej naturalne, warunkom zdrowia odpowiedne, to jest właśnie na gimnastyce oparte wychowanie, ze stanowiska publicznego pielęgnowania zdrowia „wysoko cenić należy i dążyć do niego jako najtęgszej podwaliny dobra społecznego.

M. Zettler*) w rozprawie swej, którą gimnastykom gorąco pragnąłbym polecić, w pięknym obrazie przedstawił wpływ, jaki gimnastyka na rozwój ludzkości wywrzećby mogła.

Czyjeż serce nie zabije żywiej, gdy sobie wyobrazi przyszłe pokolenie promieniejące zdrowiem a przytem zręczne i zwinne, energii pełne i odwagi, gorącą miłością ojczyzny przejęte, delikatnem poczuciem piękna i wdzięku obdarzone? Atoli do zrealizowania tak pięknych celów potrzeba najpierw zupełnego przekształcenia w przyszłości całego wychowania narodowego a nadto jeszcze kilka wychowanych w ten sposób generacyj. Lecz jak krzepkiemu turyście przybywa otuchy, gdy w drodze na załomie lubo jeszcze w znacznem oddaleniu szczyt ujrzy, tak niechaj nas owe nadzieje natchną zapałem, do ponownej pracy. A twardej pracy i walki jeszcze potrzeba, jeżeli gimnastyka u nas nie ma pozostać nadal zabawką, ani też jedynie próbą.

Praca ta zaś powinnaby być tem wytrwalszą, gdyby się okazało, że suma wpływów osłabiających i nadwyrężających siły narodu, dzisiaj jest większa niż dawniej.

Nieraz spotkać się można z twierdzeniem, że pokolenie nasze zwolna słabnie i starzeje. Jestli tak w istocie? Jeżeli to pytanie rozstrzygnąć zechcemy, wyłącznie za pomocą porównania czynów, zbiorową pracą dokonanych, z których o przeciętnej sile fizycznej wnosić można, to czasy nasze nie przedstawią się w tej mierze bynajmniej niekorzystnie. Prawda, że dawnych Germanów wyobrażamy sobie według opisu Tacyta, jako plemię sił i zdrowia pełne. Dzielne olbrzymy pieśni o Nibelungach, wydają się nam wier-

*) Das Turnen und sein Einfluss auf die Entwickelung der Menschheit. Ein Vortrag v. M. Zettler. Preis 50 Pf.

*

nymi kopiami średniowiecznych rycerzy i wojowników, junaków i jezdnych zastępów wielkich cesarzy z domu Hohenstaufów. Jednak pokolenia owe, jak nas poucza historja, daleko wrażliwsze były niż dzisiejsze, na wpływy odmiennego klimatu, chorób i niedostatku.

Owi krzepcy i nadzy barbarzyńcy, Cymbrowie i Teutonowie, co to jeszcze przed chwilą lekko i bez utrudzenia Alpy przebywali i leżąc na tarczach z uśmiechem spuszczali się po płaszczyznach lodowców, stopnieli jak śnieg kwietniowy pod promieniami słońca północnej Italii i prawie bez oporu padli ofiarą mieczów rzymskich. A z owych setek tysięcy, które bądź to z pobożnego zapału, bądź to z dzikiej awanturniczości wyruszyły na oswobodzenie świętej ziemi, jakże nikła liczba dotarła do progu kraju, który zdobyć chciała? Choroby i zarazy, głód i pragnienie w drodze przeważną część ich porwały.

Nie znane są też w historji wyprawy wojenne z mniejszemi stratami połączone, jak owe — rzecby można — jakby w przystępie jakiegoś szału raz w raz ponawiane wyprawy rzymskie niemieckich cesarzy w średnich wiekach. Nie jedynie brak dostatecznych środków komunikacyjnych i zły dowóz żywności były powodem owych strat ogromnych — bynajmniej — zdrowie i wytrwałość nie mieszkają wyłącznie w muskularnych, silnie zbudowanych i rozrosłych ciałach, lecz raczej w ciałach duchowo i fizycznie wyrobionych i wyćwiczonych.

Gdy Ateńczyk Xenofont swoich 10.000 gimnastyką i musztrą wyćwiczonych Hellenów, wśród uciążliwych pochodów pomiędzy wrogimi ludami na przełaj Azji prowadził, wtedy równie nie było jeszcze żelaznych kolei jakoteż uregulowanych dowozów żywności i potrzeb wojennych.

A jednak jakże małe były straty tych zuchów w porównaniu z wojskami krzyżowców!

Lecz czy owym dumnym zastępom średnich wieków nie mogą ostatnie nasze czasy słusznie przeciwstawić tego zdrowiem tryskającego i pełnego odwagi miliona niemieckich wojowników, którzy w r. 1870 zalali niwy zgrzytającej Francji?*)

Czy dawniej znane były tak wielkie marsze, tak chyże jak błyskawica uderzenia bez względu na to, czy gorące słońce sierpniowe żarem paliło, czy grudzień lodowem zimnem mroził?

A owych 30.000 Brandenburczyków — czy to nie olbrzymy swego rodzaju, który wyruszywszy 16. Sierpnia 1870 o godzinie 3ciej rano po pięciogodzinnym uciążliwym pochodzie, natknęli się na nieprzyjaciela a następnie w morderczej i najkrwawszej bitwie w całej wojnie pod Mars-la-Tour przez 12 godzin stawili czoło dwukroć liczniejszemu nieprzyjacielowi i zwyciężyli?

Zaiste pod względem wielkich zbiorowych prac stoją nasze czasy, jeżeli nie o wiele wyżej, to przynajmniej tak wysoko, jak czasy dawne. Atoli — zarzuci tu kto — doskonałe wyćwiczenie wojskowe w teraźniejszych czasach i bez porównania większe środki pomocnicze, jakie cywilizacja stronom wojującym naszych czasów na usługi oddaje, wykluczają porównanie z rezultatami wojennymi naszych przodków, nie uprawniają do przypisywania pokoleniu naszemu większej siły fizycznej i wytrwałości.

Zapewne — według tego, co nam sumienni świadkowie naoczni tacy jak Tacyt przekazali, jakoteż wnosząc z mocy i wielkości wykopalisk, dalej z ciężaru i niepodatności oręży w zbiorach naszych przechowanych, nie da się zaprzeczyć, że przeciętna miara sił ciała u dawnych Germanów, tak jak zapewne jeszcze i w średnich wiekach była większa niż w czasach dzisiejszych. A gdzie przyczyna tego? W pierwszej linii niewątpliwie w czynniejszym dawniej niż dzisiaj doborze chowu (Zuchtwahl).

Jak wiadomo starali się w starożytności Spartanie o zachowanie silnego ze wszech miar i tęgiego ludu wojowniczego, a to przez wysadzanie dzieci słabowitych i kalek.

Co tam ustawa państwa czyniła na małą skalę, to robi przyroda do pewnego stopnia zawsze na wielką.

I ona też robi wybór między nowonarodzonymi i zabiera bez zachodu nikłych — nawet w razie nieznacznego zaburzenia procesu życiowego w organizmie — a pozostawia silniejszych i wytrwalszych. Rozmiar tego przyrodzonego doboru chowu, może być umniejszony przez naturalne, nader staranne wychowywanie, jakoteż przez postęp sztuki leczniczej.

Że w dawniejszych stuleciach, śmiertelność dzieci była daleko większa niż obecnie, to nie podlega wątpliwości. Większa część nowonarodzonych z pewnością nie dochodziła do dwóch lat życia i tylko wytrwalsi, lepiej żywieni pozostawali.

Jak czynną jest w tem przebieraniu przyroda jeszcze dzisiaj, to widzimy w Bawarji. Tam w porzeczu Dunaju i dalej ku wyżynie, mieszka znany z przysłowia z siły i zamaszystości typ ludzi — a właśnie tu jest największa z całej Europy śmiertelność między dziećmi, gdyż z wszystkich żywo na świat przyszłych umiera połowa w pierwszym roku życia.

W innych krajach Niemiec, liczba umierających w pierwszym roku życia, jest znacznie mniejsza, na 100 żywo narodzonych 25 — 33, w Wielkiej Bretanii 15%, w francuskim departamencie w Normandji w Calvados — dzięki troskliwemu czuwaniu nad pielęgnowaniem dzieci ze strony organów publicznej ochrony zdrowia — tylko 6% (a przed 20 jeszcze laty około 30%).

(D. c. n.).

*) Lubo ten wyskok dumy pruskiej nie mile czytelnika dotknąć może, jednak zachowujemy go dla wierności przekładu. Zresztą nie da się zaprzeczyć, że pomyślność w tej wojnie zawdzięczali Prusacy w znacznej mierze wybornemu wyćwiczeniu gimnastycznemu żołnierzy swoich. (Przyp. tłum.).

Igrzyska olimpijskie

skreślił

Dr. Miroslaw Tyrsz.

Powiedziałem już poprzednio: nikt nie powinien być jednostronnym w swych czynnościach. A jest nim ten, kto tylko pielęgnuje gimnastykę i łowy, chętnie się natęża, skoro to dotyczy ciała, zresztą zaś nie jest żądnym ani nauki, ani słuchania, ani badania. Lecz niemniej zarówno popada i ten w jednostronność, kto wytęża

wszelką swą pracę w przeciwnym kierunku". Tak mówi Platon, w owej słynnej rozprawie, w której pisze o organizacji państwa i o wychowaniu młodzieży, Platon, ów znakomity obrońca i wielbiciel harmonijnego rozwoju wszystkich fizycznych i psychicznych zdolności i przymiotów człowieka, a którą to harmonią miły bogom naród grecki górował po nad wszystkimi swymi współczesnymi i potomnymi. Myśl bowiem, by człowiek się składał z dwóch nierówno uprawnionych części, była Grekom zupełnie obcą. Oni, widząc w cielesnym ustroju zdolność do rozwoju i potrzebę tegoż, nie przestawali na tem, jak przyroda ukształtowała ten ustrój, lecz właśnie wnioskowali z tej to zdolności, że jest również ważnem i koniecznem zadaniem, starać się o wychowanie, doskonalenie i uszlachetnienie tegoż ustroju. A zarówno jak całego, tak i tego wychowania nie pozostawiali dowolności jednostek, lecz i w tym względzie ujęli wszystko w wprawne karby i utrzymywali zakłady publicznym kosztem. Było to obowiązkiem każdego greckiego obywatela dbać o gimnastyczne wychowanie — swoje i swych synów. Grek, nie wychowany w gimnazjum, a więc różniący się już nierozwiniętym układem ciała od swych współobywateli, nie byłby w żadnem państwie uważanym za zupełnie równo uprawnionego obywatela, lecz raczej za helleńskiego między Hellenami barbarzyńcę. A w licznych państwach orzekało nawet prawo, że nikt, ktoby nie był wykształconym gimnastycznie, nie śmie zażywać praw obywatelskich.

Miała więc gimnastyka u Greków inne znaczenie, znaczenie państwowe czysto wychowawcze, z ogólnego stanowiska uzupełniające. U całego narodu uchodziło to za ważną i niewywrotną prawdę: że silnem i bezpiecznem jest państwo wtedy, gdy silni i stateczni są jego członkowie. A zasada ta łącznie z ową, dla Greków po nad wszelką wątpliwość również doniosłą: że państwo u obywatela powinno stać nadewszystko, że korzyść i sławę swą widzieć powinien obywatel tylko w korzyści i sławie ojczyzny: to żyjące przekonanie zrodziło ową ofiarność i zapał, spłodziło owe greckie wielkie czyny, z przyczyn, których naród helleński stał się po wszystkie wieki przedmiotem podziwu i uwielbienia. Z tej przyczyny mędrcy i prawodawcy greccy brali wszystko, co się tyczyło gimnastyki, szczegółowo na uwagę, a jak Solon w Atenach, tak już przedtem Lykurg w Sparcie prawem ujął i oznaczył gimnastyczne ćwiczenia, dozwalając, zgodnie z wojenną wyłącznie organizacją państwa, tych tylko, któreby wychowywały młódź na statecznych i obrotnych wojowników, a zarzucając wszystkie, któreby zmierzały do innych celów lub naprost sztuczek. Dlatego też Grecy przedsięwzięli sobie na boiskach gimnastycznych przyzwyczajać swych chłopców i młodzieńców do pracy i walki, do boju i zwycięztwa, by ci społem zawodnicząc, bez wszelkiej nagrody, prócz tej, jaką nadarzała cześć ze zwycięstwa, potem jako mężowie widzieli: w obronie i w sławie ojczyzny najpiękniejszą podziękę za wszelkie swe trudy.

Tak zrosła się gimnastyka ze wszystkiemi najwznioślejszemi cechami charakteru Greków: z równoramiennością i harmonią rozwoju człowieka, do czego dążyli, z poczuciem piękna, którem odczuwali w rozwiniętem ludzkiem ciele najwyższy twór boskiej piękności i takową uwieczniali w niedoścignionych pod względem artyzmu dziełach, z obywatelskim umysłem i poczuciem, skutkiem którego, szczupli nieraz liczbą, obronili i zachowali swą wolność i europejską cywilizacją przeciw napaściom barbarzyńskiej Azji.

Tak dalece łączyła się gimnastyka z całem życiem helleńskiem, że nie zdołali sobie Grecy nawet niw rajskich dla zmarłych, wyobrazić bez gimnastycznych boisk, a żadna większa, na cześć bogów dokonywana, uroczystość nie obeszła się bez igrzysk gimnastycznych. „Bowiem są i bogowie, których każdy naród tworzy sobie według swego wyobrażenia, jak mówi Platon, przyjaciołmi gimnastycznych ćwiczeń, a bogów nie łatwo uczcić w sposób piękniejszy i dostojniejszy" Tak więc pielęgnowane na boiskach współzawodnictwo wybuchało w entuzjastyczny płomień, gdy się zgromadził lud na gody bóstwa, by patrzył wytężonem okiem na szczyty nauki i siły gimnastycznej, na kwiat zdarnej, pięknej i zahartowanej ojczystej młodzieży.

Lecz chociaż nie było zaiste żadnego helleńskiego państwa, któreby nie urządzało z reguły swych własnych uroczystych igrzysk na cześć bogów, chociaż w tym celu odbywały się Nemeji i w Delfach i na Koryndkiej cieśninie, licznie, z dalekich stron, odwiedzane uroczystości, toć przecie o wiele prześcigały, wszystkie te gody słynnością i powszechnem znaczeniem igrzyska Olimpijskie, które Pindar w swych pochwalnych pieniach przyrównywa do wody między żywiołami, do złota między kruszcami ziemi, do słońca między gwiazdami. Jeśli było pięknem i zecznią wyjść zwycięzcą w innych tego rodzaju igrzyskach, toż było dla każdego Greka szczytem ludzkiej sławy i szczęścia, zostać ozdobionym, przed zgromadzonym w Olimpii ludem, wieńcem zwycięzcy, szczytem ojcowskiej rozkoszy, obaczyć swych synów opromienionych tą sławą zwycięzką. W tej myśli jeden ze Spartańczyków przystąpiwszy do Diadora Rodyjskiego, gdy zostali uwieńczeni w Olimpii dwaj jego synowie: „Umrzej, Diagorze", rzekł „nie wstąpisz bowiem do Olimpu!" chcąc tem dać do poznania, że starzec, nie mogąc się stać bogiem, dostąpił był najwyższego ludzkiego szczęścia. I był za szczęśliwca opiewanym Diagoras, że padł śmierci w objęcia w tej najpiękniejszej, wzruszającej ducha chwili.

O powstaniu tych igrzysk krążyło bajeczne podanie, że je założył Idajski Herakles w swym złotym wieku, kiedy władał ziemią Bóg Kronos. Tam, gdzie zbudowano później święty obszar Olimpijski, pierwszy on urządzał bieg w zawody, a zwycięzców uwieńczał oliwną gałązką. Tu jak niesie podanie, Kronos i niesforny jego syn Zews walczyli o władztwo nad ziemią, tu podstępny Hermes w biegu, tu wojowniczy Ares w boksowaniu zostali pokonani przez Appolina.

(C. d. n.).

Zarys ćwiczeń na skoczni

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

3. Nauczanie.

Nauczanie w ogóle, a na przyrządach w szczególe, najprędzej wtenczas osiąga dodatnie rnzultaty i staje się prawdziwie korzystnem dla ćwiczących, jeśli się, o ile możności opiera na unaocznieniu ćwiczeń, na przyoblekaniu tychże w widome formy, jeźli się opiera na żywym przykładzie, niejako na pierwowzorze dokonanym ze strony nauczyciela.

Żadną miarą nie możemy wymagać od ćwiczących, a tem bardziej od początkujących, żadnego, zwłaszcza nowego ćwiczenia, któregośmy poprzednio dokładnie nie okazali, tylko bowiem starannego naśladownictwa, podanego im wzoru t. j. okazanego im ćwiczenia możemy od ćwiczących się spodziewać i żądać. I najrozwleklejsze teoretyczne wykłady na nic się nie zdadzą, pominąwszy, że nudzą i nużą, jeśli ćwiczący nie zobaczą ćwiczenia sprawnie i dokładnie wykonanego.

Przed okazaniem objaśnia nauczyciel, jeśli tego konieczna wymaga potrzeba, ćwiczenie w krótkich a dobitnych słowach, kładąc nacisk na cechę i sposób wykonania tegoż, nie omieszka atoli nigdy podać dokładnej nazwy ćwiczenia, by ćwiczący zwolna przyswajali sobie słownictwo gimnastyczne, czem i sobie ulży, w razie bowiem powtórzenia już byłego ćwiczenia, potrzebuje je tylko nazwać.

Przy nieodpowiedniem wykonywaniu ćwiczenia wytyka nauczyciel w zwięzłych słowach błędy w ten sposób, by wszystkich zarówno pouczał, a przedewszystkiem czuwa nad tem, by się nikt od ćwiczenia nie ociągał, tłumacząc ćwiczącym, że już usiłowanie samo jest z korzyścią dla nich, z tej przyczyny lękliwych ośmiela, słabszym dozwala pewnych ułatwień, wyćwiczonym przydaje drobne utrudnienia, gani, jeśli tego potrzeba wymaga, chwali jeśli, który z ćwiczących, pochwały jest godnym.

Trzymając się zasady: harmonijnego kształcenia ciała, każe nauczyciel każde ćwiczenie, gdzie to tylko możliwe, przerabiać w prawo i w lewo, wprzód i wstecz; wedle uznania swego, stosując się do większości ćwiczących, każe ćwiczenie dane dwa lub kilka razy powtórzyć, dopóki mniej więcej wszyscy sprawnie je nie wykonają, zarówno baczy na estetyczną stronę przy wykonywaniu ćwiczenia, na piękne a układne trzymanie się ciała, aby ruch każdy był naturalny i niewymuszony. wolny od wszelkich mimowolnych, zbytecznych poruszeń, strzeże od śmiesznej przesady, zwraca uwagę ćwiczących, aby nie używali ani mniej ani więcej siły lub zamachu, tylko tyle o ile dotyczące ćwiczenie wymaga, słowem dba o wykształcenie swych wychowańców tak kwantytatywne jak i kwalitatywne.

4. Ochrona ćwiczących.

Ochraniać ćwiczących przed boleśnymi wypadkami i ich następstwami jest najprzedniejszym i najważniejszym obowiązkiem każdego sumiennego nauczyciela. Do ochrony ćwiczących przed możliwem niebezpieczeństwem powinien być nauczyciel zawsze gotowym i przysposobionym, w przeciwnym bowiem razie ćwiczący narażaliby się na szwank, traciliby wiarę w swe siły i w życzliwość nauczyciela, na czem postęp w nauce wielceby cierpiał.

Tak w pierwszym rzędzie ochrania nauczyciel ćwiczących przed przykrym doskokiem, lub upadkiem na ziemię, wyścieleniem miejsca w około przyrządu (i pod samym przyrządem), zwłaszcza zaś miejsca doskoku, materacami (na otwartem boisku piaskiem). Zarówno baczy nauczyciel, by przyrząd sam nie miał żadnych ostrych krawędzi, lecz owszem ścięte i zaokrąglone. Z tej przyczyny jest wskazanem, aby nogi konia, kozła były obite materacem. Że w około przyrządu musi być wolne miejsce, samo przez się, się rozumie.

Do ochrony staje nauczyciel w postawie wykrocznej, z lekko ugiętemi kolanami i nieco wprzód pochylonym tułowiem, jak najbliżej ćwiczącego, baczy jednak zawsze na to, by mu nieprzeszkodził w żadnym potrzebnym ruchu, a zarówno, by stanął zawsze w tem miejscu, w którem ćwiczący najsnadniej na szwank narazić się może. Z tej przyczyny zazwyczaj staje nauczyciel obok miejsca doskoku.

Jeśli nauczyciel nie ma przeszkodzić ćwiczącemu, musi stanąć z lewej strony, jeśli ćwiczący w prawo nogą lub ramieniem się porusza i na odwrot.

Bardzo często, a niemal zawsze, musi nauczyciel przy udzielaniu ochrony, schwycić ćwiczącego i trzymać go, a to zwyczajnie za ramiona, mniej za tułów lub nogi. Przy woltyżach wykonywanych z rozbiegu, winien nauczyciel, przyjmując powyżej określoną postawę, stanąć na najniebezpieczniejszem miejscu w pogotowiu i baczyć na tę część ciała, za którą ćwiczącego ma schwycić, a gdy takową już dosięgnąć zdoła, szybko i pewnie uchwycić i tak długo trzymać, pokąd niebezpieczeństwo zupełnie nie minie.

Lekcje wzorowe ćwiczeń wspólnych na miejscu (wolnych lub ciążkami).

przez

Antoniego Durskiego.

Poniżej przytoczone lekcje przećwiczamy zwyczajnie w ustawieniu kolumnowem, przy rozstępie wolnym między ćwiczącymi.

Skrócenia: L = lewe ramię, P = prawe ramię, R = ramiona oba, l = lewa noga, p = prawa noga, ngj = nagnij się.

1.

Osnowa: Podnoszenie ramion (jednostrone). Naginanie tułowia. Kroki.

Postawa pierwotna: zasadna, R: w dół.

Takt: 1, (2), 3, (4).

I. 1. L. wprzód, (2). 3. P. wprzód, (4).

II. 1. l. wykrok, (2). 3. p. wykrok (4).

III. = I i II łącznie.

IV. 1. ngj. wprzód, (2). 3. ngj. wstecz, (4).
V. = II i IV łącznie.
VI. 1. L. w bok, (2). 3. P. w bok. (4).
VII. 1. l. rozkrok, (2). 3. p. rozkrok, (4).
VIII. = VI i VII łącznie.
IX. 1. ngj. w lewo, (2). 3. ngj. w prawo, (4).
X. = VII i IX łącznie.
XI. 1. L. w pion, (2) 3. P. w pion, (4).
XII. 1. l. zakrok, (2). 3. p. zakrok. (4).
XIII. = XI i XII łącznie.
Każde ćwiczenie 10 kroć.

2.

Osnowa: Rzuty ramion (jednostronne). Naginanie tułowia. Kroki.

Postawa pierwotna: zasadna, R. skurczone.
Takt: 1. (2) 3. (4).
Zupełnie tak samo, jak lekcja 1.

3.

Osnowa: Podnoszenie ramion (jednostronne). Naginanie tułowia. Kroki.

Postawa pierwotna: zasadna, R. w dół. Przy ruchach tułowia: rozkroczna, ręce na biodra.
Takt: 1. (2). 3. (4).
I. 1. L. wprzód, (2). 3. P. wprzód, (4).
II. 1. l. rozkrok, (2). 3 p. rozkrok, (4).
III. = I. i II. łącznie.
(Postawa rozkroczna, ręce na biodra, — hop!)
IV. 1. ngj. wprzód, (2). 3. ngj. wstecz, (4).
(„Postawa zasadna — hop!“)
V. = II i IV łącznie.
VI. 1. L. w bok, (2). 3. P. w bok, (4).
VII. 1. l. wykrok, (2). 3. p. wykrok, (4).
VIII. = VI i VII łącznie.
(„Post. rozkroczna, ręce na biodra — hop!“)
IX. 1. ngj. w lewo, (2). 3. ngj. w prawo, (4).
X. = VII i IX łącznie.
XI. 1. L. w pion, (2). 3. P. w pion, (4).
XII. 1. l. zakrok, (2) 3. p. zakrok, (4).
XIII. = XI i XII łącznie.
Każde ćwiczenie 10 kroć.

4.

Osnowa: Rzuty ramion (jednostronne). Naginanie tułowia. Kroki.

Postawa pierwotna: zasadna, R. skurczone.
Takt: 1. (2). 3. (4).
Zupełnie tak samo, jak lekcja 3.

5.

Osnowa: Podnoszenie ramion (jednostronne). Naginanie tułowia. Kroki.

Postawa pierwotna: zasadna, R. w dół. Przy ruchach tułowia: wykroczna, ręce na biodra).
Takt: 1. (2). 3. (4).
I. 1. L. wprzód (2), 3. P. wprzód (4).
II. 1. l. zakrok (2), 3. p. zakrok (4).
III. = I i II łącznie.
(„Post. wykroczna w lewo, ręce na biodra, hop!“)
IV. 1. ngj. wprzód, (2), 3. ngj. wstecz, (4).
(„post zasadna — hop!“)
V. 1. L. w pion (2), 3. P. w pion, (4).
VI. 1. l. rozkrok, (2). 3. p. rozkrok (4).
VII. = V i VI łącznie.
(„post. wykroczna w prawo, ręce na biodra, hop!“)
VIII. 1. ngj wprzód, (2). 3. ngj. wstecz, (4).
(„post. zasadna — hop!)
IX. 1 L. w bok (2). 3. P. w bok. (4).
X. = II i IX łącznie.
XI. = II i IV łącznie.
Każde ćwiczenie 10 kroć.

6.

Osnowa: Rzuty ramion (jednostronne). Naginanie tułowia. Kroki.

Post. pierwotwa: zasadna, R. skurczone.
Takt: 1. (2). 3. (4).
Zupełnie tak samo, jak lekcja 5.

7.

Osnowa: Podnoszenie ramion (jednostronne). Naginanie tułowia. Kroki.

Post. pierwotna: zasadna, R. w dół. Przy ruchach tułowia: skrzyżna, ręce na biodra.
Takt: 1. (2). 3. (4).
I. 1. L. wprzód, (2). 3. wprzód, (4).
II. 1. p. wykrok, (2). 3. l. wykrok, (4).
III. = I i II łącznie.
(„post. skrzyżna w lewo, ręce na biodra — hop!“)
IV. 1. ngj. wprzód. (2). 3. ngj. wstecz, (4).
(„post. zasadna — hop!“)
V. 1. L. w bok, (2) 3. P. w bok, (4).
VI. 1. p. rozkrok, (2). 3. l. rozkrok (4).
VII. = V i VI łącznie.
(„post skrzyżna w prawo, ręce na biodra — hop!“)
VIII. 1. ngj. wprzód, (2). 3. ngj. wstecz, (4).
(„post. zasadna — hop!“)
IX. 1. L. w pion, (2). 3. P. w pion, (4).
X. 1. p. zakrok, (2). 3. l. zakrok, (4).
XI. = IX i X łącznie.
Każde ćwiczenie 10 kroć.

8.

Osnowa: Rzuty ramion (jednostronne). Naginanie tułowia. Kroki.

Post. pierwotna: zasadna, R. skurczone.
Takt: 1. (2). 3. (4).
Zupełnie tak samo, jak lekcja 7.

9

Osnowa: Podnoszenie ramion (jednostronne). Kroki.
Postawa pierwotna: zasadna, R. w dół.
Takt: 1. (2). 3. (4).
I. 1. L. wprzód, (2). 3 P. wprzód, (4).
II. 1. p. rozkrok, (2). 3. l. rozkrok, (4).
III. = I i II. łącznie.
IV. 1. L. w bok, (2). 3. P. w bok, (4).
V. 1. p. wykrok, (2). 3. l. wykrok (4).
VI. = IV i V łącznie.
VII 1. L. w pion, (2). 3. P. w pion, (4).
VIII. 1. p. zakrok, (2). 3. l. zakrok (4).
IX. = VII i VIII łącznie.
X. = I i VIII łącznie.
XI. = II i VII łącznie.
XII. = IV i VIII łącznie.
Każde ćwiczenie 10 kroć.

10.

Osnowa: Rzuty ramion (jednostronne). Kroki.
Post. pierwotna: zasadna, R. skurczone.
Takt: 1. (2). 3. (4).
Zupełnie tak samo, jak lekcya 9.

KRONIKA.

W „Unii“ czytamy: W dwutygodnikach naszych często w latach poprzednich wskazywaliśmy pożyteczność gimnastyki i zachęcaliśmy niejednokrotnie do licznego udziału, nie brakło także zachęty ze strony codziennych pism i dzięki nawoływaniu zawiązują się Towarzystwa w miastach naszych i dość licznie wpisują się członkowie do tychże, poznawszy cel i zbawienną stronę.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ w Tarnowie liczy obecnie około 100 członków, co świadczy. iż znikły przesądy i uprzedzenia, które przeszkadzały zaprowadzeniu gimnastyki jako środka hygienicznego, podtrzymującego siły żywotne.

Że u nas po miastach w ogóle tak mało wpisuje się członków, pochodzi to z niedostatecznego przekonania się o pożyteczności gimnastyki, a przecież od wprowadzenia gimnastyki, zależy dzielność narodu, jego energia i jego zdolność dokonywania wielkich czynów.

Niemcy zanim przeprowadziły jedność swoją i ugruntowały dzisiejszą potęgę państwową przez lat 50 pracowały słowem i czynem nad wyrobieniem przez gimnastykę większej siły w młodem pokoleniu, która go uczyniła zdolnym do karności, do dalszych pochodów. Mężem tym, który kierunek ten nadał, był Jahn gimnastyk. On to odbywał pierwsze ćwiazenia z młodzieżą w tak zwanem polu zajęczem (Hasenhaide) pod Berlinem, gdzie na krawędzi lasku powymyślał na wysokich drzewach przyrządy i najniebezpieczniejsze na nich łamane sztuki wykonywać nauczał. Młodzież serdecznie go kochała i po parę tysięcy zbierało się na miejscu ćwiczeń; u nas chociaż także członkowie kochają kierownika, zbiera się zaledwie na wspólne ćwiczenia zaledwie kilkunastu członków a pochodzi to stąd, iż PP. członkowie dla lada błahego powodu opuszczają godziny, i wszystko inne stawiają na pierwszem miejscu niż ruch a temsamem zdrowie. Dopóty dzban wodę nosi, aż się ucho urwie.

Gimnastyka zapobiega karłowaceniu, osłabieniu i degeneracji rosnących pokoleń, czego mamy bardzo liczne dowody, z tego wynika, iż u nas jest także potrzebne odrodzenie ducha i ciała.

Tworzenie Towarzystw Sokolich i wpisywanie się do nich jest obowiązkiem, od którego nikt co kocha kraj rozumnie i myśli o jego przyszłości wyłamywać się nie powinien. Pokolenia przyszłe będą nas błogosławić, iż przez ćwiczenia gimnastyczne uwolnione zostały od niedomagań i słabości, które nas tak srodze trapią; przeto nie cofajmy się przed tym obowiązkiem i nie żałujmy trudu i czasu.

Rozwój lwowskiego Sokoła niech będzie zachętą do tworzenia Towarzystw i licznego przystępu do tychże.

Wprawdzie Towarzystwo w grodzie naszym trwa dopiero lat dwa, a przecież nie możemy zaprzeczyć, żeby członkowie tak młodzi jak i starsi wiekiem nie doświadczyli dobroczynnego wpływu ćwiczeń gimnastycznych, gdyż wzmocniwszy siły uwolnili się od wielu dolegliwości.

Poważniejsi wiekiem odstręczają się tem od wstępowania do Towarzystwa, iż ćwiczenia gimnastyczne właściwe dla młodych są trudne i nieprzystoją dla starszych, a przecież podnosiliśmy myśl rozdziału starszych od młodych. Za granicą najznakomitsi dostojnicy państwa i starcy gimnastyką podtrzymują swe siły a kierujący ćwiczeniami wybiera dla starszych ćwiczenia odpowiedne ich wiekowi i powadze, — toż samo i u nas w Tarnowie stać się może. Liczba starszych wiekiem odbywających ćwiczenia jest u nas za mała, żeby można było zrobić rozdział, dlatego ćwiczenia odbywały się razem.

W roku bieżącym spodziewać się należy, że liczba starszych wzrośnie a rozdział będzie możebny. Młodzieży w Tarnowie dość mamy, powinna ona licznie przystępować i ćwiczyć ciało, bo ozdobą młodzieńca nie jest tylko nauka i charakter, lecz i postawa piękna dziarska tryskająca siłą i życiem.

Tegoroczne ćwiczenia rozpoczynają się już w tych dniach, a zapisywać się można u kierownika ćwiczeniami Sokołów p. Ignacego Przybyłkiewicza.

Związek Stowarzyszeń gimnastycznych włoskich (Federazione della Società gimnastiche italiane) zapowiedział na 31. Maja b. r. dwa publiczne popisy, jeden w Wenecji, drugi w Bolonii. Oba odbyły się nadzwyczaj okazale i przeszły wszelkie oczekiwania. Do zawodów stanęło w Wenecji 739, w Bolonii przeszło 400 gimnastyków, razem przeto 1139. Uczestnicy, którzy się tej wojskowo-gimnastycznej rewii (Rivista-Revue) poddali, jawili się nie zwabieni nagrodami, gdyż „związek“ nie daje żadnych nagród, lecz poczuciem obowiązku wiedzeni. W Wenecji odbywa się popis na historycznym placu św. Marka, w Bolonii na sławnem Montagnola, w obec władz wojskowych i cywilnych i w obliczu zgromadzonego ludu.

Cel ćwiczeń u wszystkich do związku należącyh stowarzyssń jest ściśle patrjotyczny, gdyż towarzystwa te uprawiają obok gimnastyki także ćwiczenia wojskowo-taktyczne; stąd też i popisy swe zwą rewiami („Rivista“). Co do samych ćwiczeń gimnastycznych nadmienić wypada, że z ich liczby wyłączone są wszelkie ćwiczenia mniej użyteczne, a które raczej służyć mogą przy okazji popisów publicznych do zaimponowania widzom i zjednania wykonawcom oklasków.

Ćwiczenia powinne raczej człowieka wychowywać w prawdziwem tego słowa znaczeniu, a mianowicie na charakter wpływać w ten sposób, by go uczynić silnym, odważnym i energicznym. sprawiać, by gimnastyk nie dał się pokonać trudom, nie zadrzał przed bolem, nie znał co to nudy i apatja, by posiadał pierś spiżową i duszę ognistą. We Włoszech tedy ograniczają gimnastykę na ćwiczenia, mające znaczenie praktyczne i pożytek ogólny przynoszące, jakoteż i na te, które na charakter człowieka zbawiennie wpływają.

Inne ćwiczenia, jakkolwiek wymagające niezwykłej siły, męztwa i odwagi są wykluczone, jeśli do rzeczonych celów nie prowadzą. (Thurn-Zeitung“).

Gimnastyka i zdrowie. Według pomiarów Marcy'a gimnastyka działa w ten sposób na klatkę piersiową żołnierzy, że ci po ukończeniu służby, pochłaniać mogą dwakroć większą ilość powietra od tej, jaką pochłaniali rozpoczynając ćwiczenia. Ten sam zbawienny wpływ wywierają zabawy atletyczne anglików. (Biesiada).

Dnia II. b. m. odbyło się w Tarnowie walne zgromadzenie Towarzystwa Sokoła; o rezultacie wyborów doniesiemy w najbliższym numerze „Przewodnika“.

Kołomyja. Dnia 14. b. m. odbędzie się pierwsze walne zgromadzenie świeżo zawiązanego Towarzystwa gimnastycznego, będącego filią Towarzystwa lwowskiego. Że w Kołomyji towarzystwo się zawiązało zawdzięczyć należy p. Krobickiemu, niegdyś bardzo czynnemu członkowi lwowskiego Sokoła.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ“.